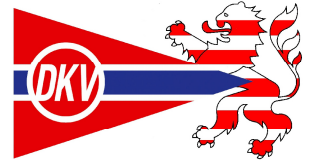


HESSISCHER KANU-VERBAND E. V.

IM LANDESSPORTBUND HESSEN E. V.

Mitglied des Deutschen Kanu-Verbandes e. V.



Freestyle Spaß im Schwimmbad

Auch dieses Jahr bieten wir wieder einen Freestyle Workshop im Schwimmbad des Landessportbundes Hessen in Frankfurt an. Mitglieder des Deutschen Nationalteams stehen Euch wieder mit Rat und Tat zur Verfügung. Je nach Können der Teilnehmer wollen wir uns dabei mit den verschiedenen Themen rund um den Freestyle Sport beschäftigen:

- Vorbereitung von Boot und Körper und Geist
- Eskimotiertechniken
- Double Pump & Cartwheels
- Loops
- Kombination von Moves

Dabei soll natürlich auch der Spaß nicht zu kurz kommen!

Termin: Sonntag, den 03.03.2019 von 09.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Lehrgangsort: Schwimmbad des Landessportbundes Hessen, Otto Fleck Schneise 4, 60528 Frankfurt/Main

Zeitplan:

09.00 Uhr Beginn der Veranstaltung.

12.00 Uhr Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen (9 Euro, bitte bei der Anmeldung mit angeben)

Boote werden vom Veranstalter gestellt, können aber auch in schwimmbadtauglichem Zustand mitgebracht werden.

Kosten: 15,- Euro

Veranstalter: Hessischer Kanu-Verband

Anmeldung: Holger Lenz, E-Mail: freestyle@kanu-hessen.de

Telefon: 06483 5685

Anmeldeschluss:

28.02.2019

Eigene saubere Boote können mitgebracht werden, es stehen aber auch Boote zur Verfügung.

Ausrüstung:

- Boote nur im gereinigten Zustand verwenden.
- Reinigung der Boote und Ausrüstung ohne Chemikalien oder Seife, nur mit Wasser.
- Auf Laub und lose Gegenstände achten, die den Filter verstopfen könnten.
- Keine Paddel mit Metallrändern verwenden.
- Beim Transport der Boote auf Wasseransammlungen (Brackwasser) achten und unbedingt entfernen vor Benutzung im Schwimmbad.

Wenn Übernachtungen gewünscht werden, können wir gerne helfen.

Haftungsausschluss: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Holger Lenz, Referent Kanu-Freestyle im Hessischen Kanu-Verband

Schöne Aussicht 9

65618 Selters

Tel: 06483 5685

freestyle@kanu-hessen.de